

**ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ**  
**«В здоровом теле – здоровый дух»**

*(Мероприятие в рамках акции  
«Здоровый образ жизни»  
для учащихся 5-7 классов)*

АКЦИЯ  
«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

6 КЛАСС ПРЕДСТАВЛЯЕТ

# ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ

**В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ –  
ЗДОРОВЫЙ ДУХ**



- Жизненный опыт показывает, что заботиться о своём здоровье люди обычно начинают только после того, как недуг даст о себе знать.

**ЧТО  
ТАКОЕ  
ЗДОРОВЬЕ?**

- До 1940 года считалось, что здоровье – это отсутствие болезней.

- До 1940 года считалось, что здоровье – это отсутствие болезней.
- ЗДОРОВЬЕ – ЭТО СОСТОЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО, ПСИХИЧЕСКОГО И СОЦИАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ.





# ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ ФАКТОРЫ

+

*АКТИВНЫЙ  
ОБРАЗ ЖИЗНИ*



# ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ ФАКТОРЫ

+

-

АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

*СТРЕСС*

# ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ ФАКТОРЫ

+

-

АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

СТРЕСС

*ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ*



# ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ ФАКТОРЫ

+

-

АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

СТРЕСС

ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ

*СПОРТ*

фрукты  
и овощи

хлеб, картофель,  
рис, макароны



мясо, рыба,  
яйца, бобовые



молоко и  
молочные продукты

еда и напитки с высоким  
содержанием жиров и сахара



# ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ ФАКТОРЫ

+

-

АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

СТРЕСС

ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ

СПОРТ

*ПИТАНИЕ*

# ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ ФАКТОРЫ

+

АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ

СПОРТ

ПИТАНИЕ ...

-

СТРЕСС

*КУРЕНИЕ*

...



# ЧТО ЖДЕТ ТЕХ, КТО КУРИТ?

## Болезни органов дыхания!!!

- ОРЗ
  - Грипп
  - Бронхит
  - Воспаление легких
  - Астма
  - Туберкулез
  - Рак (губ, гортани, легких и других органов)
- Болезни органов дыхания

# В табачном дыме содержится

- Никотин
- Сажа
- Смолы
- Оксид мышьяка
- Углекислый газ
- Муравьиная кислота
- Уксусная кислота
- Формальдегиды
- Аммиак
- Сероводород







# Убойная сила



1-2 пачки сигарет содержат смертельную дозу никотина. Курильщика спасает, что эта доза вводится в организм не сразу, а дробно.

# ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ ФАКТОРЫ

+

-

АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

*(ЗАКАЛИВАНИЕ)*

ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ

СПОРТ

ПИТАНИЕ ...

СТРЕСС

КУРЕНИЕ

...

КУРЕНИЕ

СТРЕСС





**Рациональное  
Питание**



**1. Курение**



**Искоренение  
Вредных  
привычек**

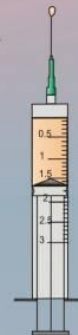


# Здоровый Образ Жизни.

**2. Алкоголь**



**3. Наркотики**



**Закаливание и  
занятия спортом**



**Правильный  
Режим труда и отдыха**





**Хорошее здоровье - основа долгой,  
счастливой и полноценной жизни.**



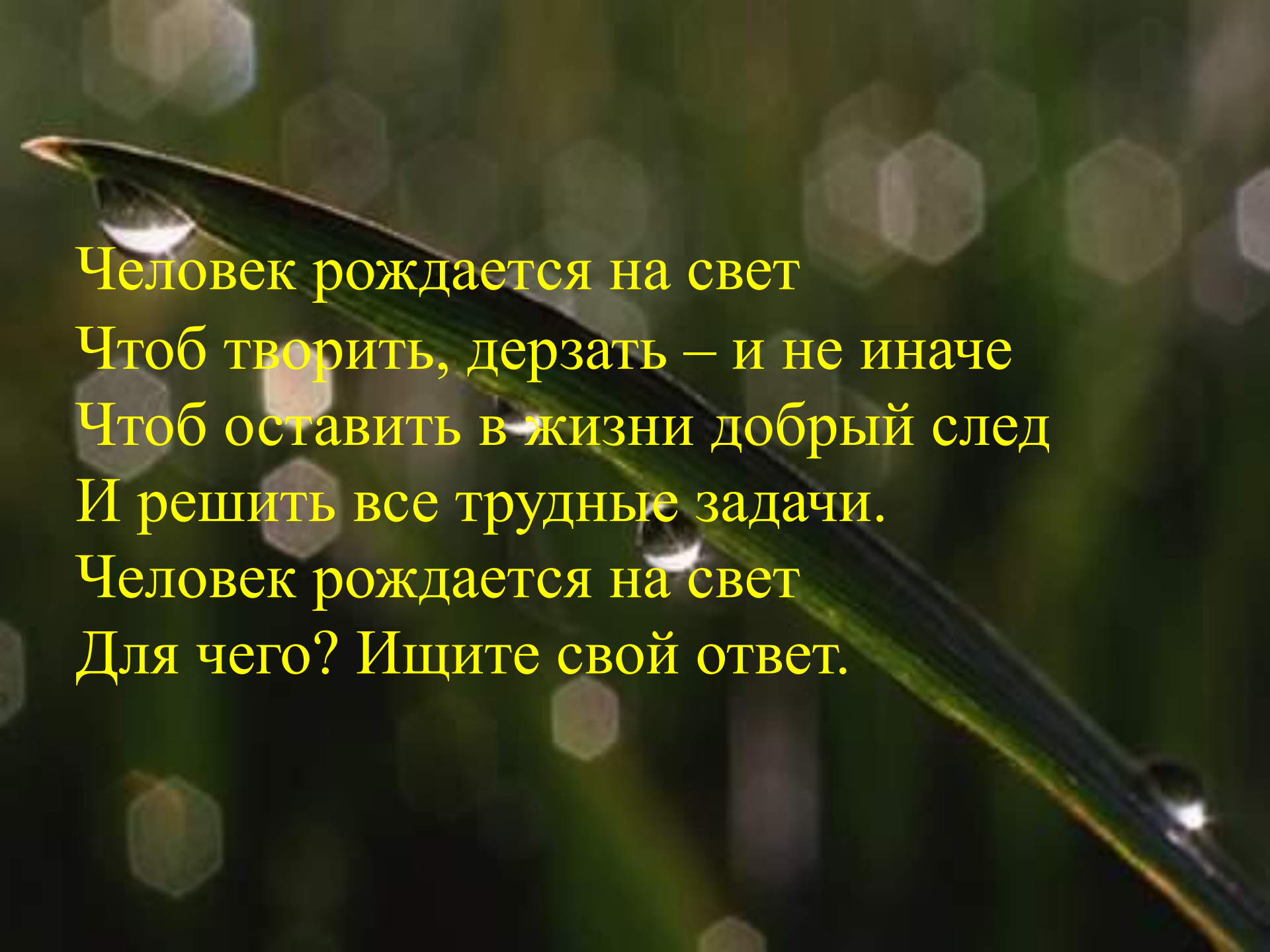
**6 класс предупреждает !!!**

**Вот во что могут  
превратиться  
ваши зубы!!!**



**Без комментариев...**





Человек рождается на свет  
Чтоб творить, дерзать – и не иначе  
Чтоб оставить в жизни добрый след  
И решить все трудные задачи.  
Человек рождается на свет  
Для чего? Ищите свой ответ.



*МЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ  
ЖИЗНИ!!!!!!*







# ЗДОРОВАЯ РОССИЯ

[WWW.TAKZDOROVO.RU](http://WWW.TAKZDOROVO.RU)

[YAPLIKAL.COM](http://YAPLIKAL.COM)



Спасибо вам



# Интернет источники:

<http://blog.cardioschool.ru/page/11/>

<http://opp.kz/forum/index.php?topic=8572.225>

<http://www.zdorovajaplaneta.ru/zdorovje/>

<http://recepty.emwoman.ru/plakati-o-zdorovom-obraze-gizni.html>

<http://ns2.onlinemedia.com.ua/9100-samye-rasprostranennye-mify-o-zdorovom-obraze.html>

[http://school.baltinform.ru/p.school\\_news\\_item.php?id=13846](http://school.baltinform.ru/p.school_news_item.php?id=13846)